



Policía de la ciudad de Manassas: mantenerse en forma - Mente y cuerpo

Policía de la ciudad de Manassas: mantenerse en forma – mental y física
El Departamento de Policía de la ciudad de Manassas (MCPD) se ha unido a las agencias de aplicación de leyes en todo el país que han reconocido el bienestar total mental y físico del personal como una prioridad. Durante muchos años, la profesión de aplicación de leyes ha luchado para abordar el costo que la profesión tiene en la salud mental. En el 2018, 167 oficiales murieron por suicidio en los Estados Unidos, un número más alto que el número total de muertes en el cumplimiento del deber durante todo el año.

“Nuestra profesión finalmente ha reconocido que el bienestar mental de nuestro personal es una preocupación”, dijo Douglas Keen, jefe de policía de la ciudad de Manassas. “Debemos encontrar formas de trabajar para eliminar el estigma asociado con pedir ayuda”.

El año pasado, MCPD investigó programas de bienestar y descubrió que las prácticas de yoga y atención total han mejorado el bienestar mental en numerosas agencias de aplicación de leyes. Al poner en práctica la investigación, MCPD se asoció con la empresa local Bed Rock Yoga para explorar la posibilidad de implementar un programa de yoga en la ciudad. Con el aporte del personal, Elizabeth Bailey, propietaria de Bed Rock Yoga, crearon un programa que involucra movimientos simples de yoga y ejercicios de atención plena centrados en la meditación y la respiración. Estos ejercicios fueron diseñados para ser accesibles a todo el personal y para integrarse fácilmente en el turno de un oficial.

“Cuando se agregan los factores estresantes específicos de trabajar en la aplicación de la ley y la exposición al trauma de forma regular, ese nivel de estrés realmente puede drenar tu sistema por completo”, dijo Elizabeth Bailey. “El yoga y sus prácticas asociadas pueden ayudar a compensar ese estrés y reconstruir reservas agotadas tanto física como mentalmente”.

La primera de tres sesiones de entrenamiento de yoga comenzó en agosto y el personal recibió herramientas para continuar usando yoga por su cuenta durante la jornada laboral. Hasta ahora, los comentarios han sido positivos y alentadores.

Como otra parte de este esfuerzo, MCPD ha contratado a Leslie Martin, una trabajadora social clínica licenciada, para proporcionar terapia individual y servicios de bienestar para el personal. Martin usa perros de terapia en su trabajo para involucrar al personal.

“Acariciar a un animal ayuda a reducir las hormonas generales del estrés y es una manera fácil de alegrar el día a alguien”, explica Martin.

Sus servicios ayudan al personal a abordar las presiones únicas asociadas con carreras en la aplicación de la leyes. Ella se enfoca en mejorar el bienestar y desarrollar la capacidad para adaptarse antes de que el personal experimente angustia. El Jefe Keen continúa abogando por este servicio en un esfuerzo por superar las percepciones negativas asociadas con la salud mental.

MCPD también ha revitalizado el programa de mantenerse en forma como parte de la iniciativa de bienestar. El año pasado, tres miembros del personal completaron certificaciones de entrenamiento personal. Estos entrenadores están disponibles para ayudar a desarrollar programas de acondicionamiento físico y ayudar al personal a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Junto con esto, se alienta al personal de MCPD a usar una hora de su día de trabajo para hacer ejercicio. El Departamento también está implementando un programa



Nueva carrera de obstáculos

de acondicionamiento físico basado en incentivos utilizando un nuevo curso de obstáculos como una forma de medir las mejoras en el estado físico y ayudar a conseguir los objetivos.

“Tenemos que ver el bienestar de nuestro personal holísticamente y crear un programa que encierre tanto la salud física como mental de todos”, dijo el jefe Doug Keen. “Entonces podemos proporcionarles diferentes herramientas para mejorar su calidad de vida en general”.

Un programa de bienestar para oficiales no solo será beneficioso para el individuo, sino también para la comunidad.

Un oficial mentalmente en forma tiene mayor conciencia, compasión y productividad. Con esta dirección en mente, el Departamento de Policía de la ciudad de Manassas continúa trabajando para identificar e implementar recursos adicionales, incluido un equipo de apoyo y perros de terapia para ayudar a crear un programa de bienestar sólido.

“Elogio al Jefe Keen y a nuestro Departamento de Policía por su disposición a abordar este importante tema”, dijo el administrador de la ciudad W. Patrick Pate. “La vigilancia es un trabajo difícil y al final del día queremos que todos nuestros oficiales regresen a casa seguros y saludables”. “queremos que todos nuestros oficiales regresen a casa sanos y salvos”.



Un mensaje del administrador de la ciudad



Administrador de la ciudad
W. Patrick Pate

Un mensaje del administrador de la ciudad En los últimos años, el personal de la Ciudad ha estado trabajando para recopilar información sobre los valores y prioridades de la comunidad. Uno de los productos de estos esfuerzos, el “Plan Integral Manassas 2040”, ahora está disponible para revisión pública. Se puede encontrar en www.manassascity.org/planmanassas.

Gracias a todos los que ya han participado en este proceso para desarrollar el borrador del documento. Refleja nuestra visión compartida de “una comunidad que se enorgullece de nuestra historia auténtica, vecindarios habitables, escuelas de calidad, economía saludable y excelente calidad de vida”.

En el Plan Integral encontrará capítulos con objetivos y estrategias relacionadas con el uso del suelo, la vivienda y los vecindarios, el desarrollo económico, la movilidad, las instalaciones y la infraestructura, la sostenibilidad ambiental y salud y los parques, la cultura y la recreación. Este documento describe acciones que los ciudadanos de Manassas dijeron que querían implementar para mantener a Manassas como una ciudad fuerte y vibrante durante los próximos veinte años.

Además, el documento brinda mucha buena información sobre la Ciudad y los servicios que se le brindan. Por ejemplo, hay un mapa de todos los parques, instalaciones culturales y recreativas en la ciudad. Otro mapa muestra dónde se encuentran todas las aceras existentes, y un tercer mapa muestra el plan de la red de largo alcance de bicicletas.

Muchas de las acciones que se muestran en el informe requerirán perseverancia y dedicación para lograrlo. Algunos de ellos pueden requerir cambios en nuestros estilos de vida o hábitos. Algunos de ellos pueden resultar demasiado difíciles de lograr. Pero todos están diseñados para dejar nuestra comunidad mejor para nuestros hijos y nietos. Veinte años pueden parecer mucho tiempo, pero la mayoría de nosotros sabemos que veinte años pasarán demasiado rápido.

Le animo a que se tome un tiempo para leer el Plan integral 2040. Cuando termine de leer, llámenos y déjenos saber si tiene preguntas, envíenos sus comentarios sobre el plan, asista a audiencias públicas para expresar sus opiniones y discuta lo que ha aprendido con sus vecinos a medida que el plan avanza hacia la adopción. Esta es su oportunidad de ayudar a establecer la visión del tipo de lugar en el que desea vivir y sentirse orgulloso.

Hablando de agradecimiento, noviembre es un mes en el que nos enfocamos en el agradecimiento mientras celebramos el día de Acción de Gracias. También celebramos a nuestros veteranos, nuestro derecho al voto, abundante comida, agua limpia para beber, una comunidad segura donde vivir, oportunidades para aprender, visitar familia, equipos deportivos y la lista podría seguir y seguir. Si todavía está leyendo esto, quiero agradecerle por su interés y apoyo a su comunidad. La gente a menudo nos dice que confían en City Connection para obtener información sobre lo que está sucediendo en Manassas. Por eso, quiero agradecer al personal de la Ciudad que trabaja tan duro para brindarle esta información cada mes.

¡En Manassas tenemos mucho por lo que estar agradecidos!

Academia de Liderazgo de la Ciudad 2019

Felicitaciones a los siguientes 14 ciudadanos por graduarse de la Academia de Liderazgo de la Ciudad de 2019: Pamela Lovera, Helen Sorto, Tom Osina, Todd Whitesell, Amalfi Arias, David Farajollahi, Megan Moore, Stephen Hersch, Cheryl Santos, Michael Laverty, Tom Lemmon, Lisa Tanis, Mike Freeland y Austin Tucker. Estos ciudadanos trabajaron durante cinco semanas para aprender cómo funciona el gobierno de la Ciudad de Manassas haciendo recorridos por las instalaciones, aprendiendo del personal de la Ciudad y finalmente decidiendo cómo guiar un presupuesto de la Ciudad. Esta Academia se ofrecerá nuevamente en el otoño de 2020. Observe el sitio web y las redes sociales de la Ciudad



Estar seguro y cocinar seguro esta temporada de fiestas

Sabías . . . ¿Que el Día de Acción de Gracias es un gran día para los incendios de cocina casera? Es verdad. Con la llegada de las freidoras de pavo, se produjo un aumento en los incendios de cocina casera en el Día de Acción de Gracias. Los siguientes son algunos consejos de seguridad que pueden mantener sus días feriados libres de incendios:

- Use la freidora de pavo solo al aire libre sobre una superficie sólida y nivelada.
- Prepare una area de 3 pies libre de

chicos y de mascotas alrededor de su freidora.

- Asegúrese de que el pavo esté completamente descongelado antes de freír.
- Verifique la temperatura del aceite con frecuencia ya que las freidoras pueden sobrecalentarse fácilmente.
- Use guantes de cocina largos para proteger las manos y los brazos al manipular la olla, la tapa y las manijas de la freidora.



Es una envoltura

Esta temporada de fiestas piense en reutilizar, reducir y reciclar cuando envuelva regalos y envíe tarjetas. El Equipo de Reciclaje de la Ciudad tiene algunos excelentes consejos y trucos para ayudar a reducir su huella de carbono este año.

¿Sabía que si cada familia estadounidense envolviera solo 3 regalos en materiales reutilizados, ahorraría suficiente papel para cubrir 45,000 campos de fútbol? Si cada familia reutilizara dos pies de cinta, las 38,000 millas de cinta ahorradas podrían atar un lazo alrededor de la tierra. Si cada uno de nosotros enviara una nueva tarjeta menos este año, ahorraríamos 50,000 yardas cúbicas de papel.

Envase

- Evite los rollos de papel de regalo caros y evite el papel de regalo metálico brillante. Ponte astuto en su lugar. Personalice su envoltura de regalo con revistas, periódicos, cómicos, telas y recetas.
- Use trozos coloridos de hilo, cinta y cuerda con toques naturales adicionales como palitos de canela, bastones de caramelo, ramitas de acebo y pino.
- Coloque su regalo dentro de una bolsa de compras reutilizable. Hay algunos muy bonitos y son personalizables.



.Decoración

- Use decoraciones naturales alrededor de su hogar. Las ramas, las hojas y los conos de pino pueden reciclarse como desechos del jardín.
- Los adornos viejos pueden convertirse en nuevos clásicos en un florero de vidrio o tazón de cerámica.
- Diviértete con adornos de bricolaje usando bastones de caramelo, galletas, palomitas de maíz, arándanos y masa de sal.

Entretenido

- Ahorre dinero y tiempo reduciendo el menú a los favoritos de la familia.
- Reemplace el agua embotellada con un dispensador de bebidas de vidrio o una jarra. Agregue un poco de pepino, limón o bayas para darle color y sabor.
- Elija algunos recipientes decorativos y reutilizables para las comidas sobrantes y dáselos a sus invitados cuando termine su evento.



Calendario de vacaciones de basura y reciclaje

Acción de Gracias - 28 de noviembre
La basura del jueves se recogerá el sábado 30 de noviembre.

Navidad - 25 de diciembre
La basura del miércoles, se recogerá el sábado 28 de diciembre.

Día de Año Nuevo - 1 de enero
La basura del miércoles se recogerá el sábado 4 de enero de 2020



2040 Actualización del plan Integral

Ver un borrador nuevo del
plan para revisión pública en:

www.manassascity.org/planmanassas

Próximas fechas clave para la
revisión del Plan son:

**Miércoles 13 de Noviembre
a las 7 PM, Audiencia
Pública de la Comisión de
Planificación**

**Miércoles, 4 de Diciembre
a las 7 PM, Audiencia
Pública de la Comisión de
Planificación (continuación)**

The City of Manassas Happenings

Encuentra estos eventos y más en www.visitmanassas.org. Esto es lo que está sucediendo en la ciudad de Manassas:

Hasta el 11 de noviembre: exhibición de la bandera rotatoria Bull Run en el césped del Museo Manassas



Noviembre - marzo - Patinaje sobre hielo en el pabellón Harris tan pronto como el clima permita el hielo



2 de noviembre, 11 a.m. - Desfile del Día de los Veteranos del Norte de Virginia



2 de noviembre, 11 a.m. - Exhibición de veteranos del Museo Manassas en el césped del museo



2 de noviembre, 2 p.m. - Recorrido a pie por el centro



2 de noviembre, 1-4 p.m. - Baubles & Bling en Trinity Episcopal Church por GFWC Woman's Club



2 de noviembre, de 9 a.m. a 2 p.m. - Manassas Senior Center Venta anual de artesanía y artículos usados



5 de noviembre: día de las elecciones



5 de noviembre, 9 a.m. - Día de la carrera profesional en el Museo Manassas



6 de noviembre - 6 de diciembre - Nueva exhibición - Un boceto a la vez @Center for the Arts



7 de noviembre, 7:30 p.m. - Manassas Warrenton Camera Club @City Hall - www.mwcc-photo.org



13 de noviembre, 3 p.m. - Historias de Preservación y Progreso Serie de oradores en el Museo Manassas

13 de noviembre, 7 p.m. - Audiencia pública de la Comisión de Planificación sobre la actualización integral del plan - Cámaras del Consejo, Ayuntamiento



21 de noviembre, 7:30 p.m. - Manassas Warrenton Camera Club @City Hall - www.mwcc-photo.org



30 de noviembre - 15 de diciembre - ELF-The Musical @ Center for the Arts



2 y 3 de diciembre - Venta de joyas y accesorios de K & J en el Hospital Novant Prince William



4 de diciembre, 7 p.m. - Audiencia pública de la Comisión de Planificación sobre la actualización integral del plan - Cámaras del Consejo, Ayuntamiento



5 de diciembre, 7:30 p.m. - Manassas Warrenton Camera Club @City Hall - www.mwcc-photo.org



6 al 31 de diciembre - Nueva exposición: Adornar los pasillos del Museo Manassas



6 de diciembre, 5 - 9 p.m. - Merry Old Town comienza en el centro histórico de Manassas con Santa Lights Manassas



6 de diciembre, 5-8 p.m. Casa Abierta del Museo Manassas

7 de diciembre, 10 a.m. a 12 p.m. - Greater Manassas Desfile de Navidad En Centro Histórico de Manassas



8 de diciembre, 1-4 p.m. - Merry Old Town: patinaje sobre hielo, paseos en carruajes gratis, compras!



8 de diciembre, 1 - 4 p.m. - GFCW Manassas Holiday House Tour: entradas disponibles en la estación de trenes, el Museo de Manassas y The Things I Love



11 de diciembre, 3 p.m. - Historias de Preservación y Progreso Serie de oradores en el Museo Manassas



14 de diciembre, 7:30 p.m. - Manassas Chorale Winter Concert @Hylton Performing Arts



15 de diciembre, 1-4 p.m. - Casa Abierta de feriado en la mansión Liberia



15 de diciembre, 1 - 4 p.m. - Merry Old Town: patinaje sobre hielo, paseos en carruajes gratis, compras!



18 al 22 de diciembre - Winter Wonderland Train Show @Center for the Arts 3rd Floor



Del 18 al 23 de diciembre, el Teatro de Ballet Manassas presenta el Cascanueces @ Hylton Performing Arts Center



22 de diciembre, 1 - 4 p.m. - Merry Old Town: patinaje sobre hielo, paseos en carruajes gratis, compras!



Ciudad de Manassas y escuelas públicas de Manassas

City of Manassas Council

Mayor Harry J. Parrish II 703-257-8213
Vice Mayor Pamela J. Sebesky 571-330-5514
Michelle Davis-Younger 571-206-8433
Theresa Coates Ellis 571-247-6729
Ian T. Lovejoy 703-828-7592
Ralph J. Smith 703-303-8530
Mark D. Wolfe 703-257-1702

City of Manassas School Board

Chairman Sanford S. Williams 571-535-6364
Vice Chair Kristen Kiefer 571-606-0285
Scott M. Albrecht 571-606-1129
Tim Demeria 703-895-4856
Peter O'Hanlon 571-535-0652
Suzanne W. Seaberg 703-869-1171
Robyn Williams 571-535-7510

Get Social!

Visit the City at www.manassascity.org.

www.facebook.com/cityofmanassas

www.twitter.com/cityofmanassas

www.flickr.com/photos/cityofmanassas

www.instagram.com/cityofmanassas

www.youtube.com/user/manassascityva

Para comunicarse con the City of Manassas Connection newsletter, email pprince@manassasva.gov